Pakarti NEWS

EDISI 17 2019

BERSAMA PAKARTI

Terus Tersenyum dan Bahagia

Majalah Alumni PT. Garuda Indonesia (Persero) Tbk

Pakarti
Garuda Indonesia
29

Kuyakin aku 'kan menang
Hari ini 'kan dikenang
Semua doa kupanjatkan
Sejarah kupersembahkan

Terus fokus satu titik
Hanya itu, titik itu
Tetap fokus kita kejar
Dan raih bintang

"Meraih Bintang" Via Valen.

Kesempatan bersinar datang di segala usia, muda - tua - bahkan anak-anak. Menjalani masa purnabakti merupakan salah satu peluang baru untuk bersinar, tak sedikit orang yang justru lebih produktif dan aktif di masa purnabaktinya.

Pakarti dalam program kerjanya memahami bahwa aktif dan produktif merupakan perwujudan dari kemandirian yang menjadi ruh dalam setiap kegiatan yang digelar.

Maka dari itu dalam edisi kali ini, kami menyuguhkan berbagai laporan kegiatan Komisariat dari berbagai daerah dan beragam berita lainnya yang dapat menyegarkan kembali semangat Anggota Pakarti untuk semakin bersinar di usia senja.

Salam hangat kami dari pengurus Pakarti, semoga Bapak dan Ibu sekalian semakin bersemangat dan bersinar dalam menjalani keseharian.

Bersama Pakarti
Meraih Bintang

Hal 04. Topik Utama
Temu Kangen Tahunan 2018

Hal 17. Aktif Produktif
Pakarti Golf Tournament

Hal 18. Tokoh
Alm. Sidi Hersanto

Hal 40. Jalan-jalan
Masjid di Nusantara &
Traveling Komboja

Table of Content

02 Salam Redaksi
04 Topik Utama
06 Giat Pakarti
17 Aktif Produktif
18 Tokoh
24 Pengurus Baru Pakarti
25 Anggota Baru Pakarti
26 Topik Terhangat
35 Obituary
36 Kesehatan
40 Jalan-Jalan
44 Selera
46 Tips

REDAKSI

Pimpinan Umum
Indaryanto

Pemimpin Redaksi
Arif Hartanto

Redaksi
Woerjanto
dr. Yusbar Mira Sp Kp
dr. Bintarti N Sampurna
Fajar Sidik
Sugeng Saptono
drg. Hari
Probo Roeseno
Capt Suharto Soepono

Pemasaran
Supriyatman

Sirkulasi
I. Suharyanto
Bahrum

Sekertariat
Naniek Setyowati
Heni Budi Lestari

Alamat Sekertariat

Jl. Johar No 4, Menteng,
Jakarta Pusat 10340
T : +62 21 394 0475
F : +62 21 394 0475
E : pakartigaruda@yahoo.com

www.pakartigaruda.web.id

Temu Kangen Tahuan Pakarti Garuda 2018

Bersama Pakarti Ters

Tahun 2018 merupakan tahun penuh harapan, puji syukur alhamdulillah sehingga dapat terselenggaranya acara Temu Kangen Tahunan (TKT) Pakarti 2018 dengan dukungan penuh dari Manajemen Garuda yang baru terpilih dipimpin oleh Bapak Ari Askara.

Sebagaimana kita ketahui bersama bahwa acara TKT 2017 tidak dapat diadakan mengingat kondisi perusahaan yang kita cintai sedang dalam kondisi kurang baik, dampak dari melambatnya perkembangan Ekonomi Global.

Acara yang diselenggarakan pada hari Rabu, 31 Oktober 2018 bertempat di Gedung Pewayangan Kautaman TMII Jaktim dihadiri 2.000 anggota termasuk keluarga yang datang dari seluruh komisariat, baik Jabodetabek maupun daerah lainnya.

Kemeriahan acara diawali dengan sambutan musik kentongan Banyumasan di pintu masuk gedung menambah kehangatan silaturahmi antar anggota.

Ada keistimewaan dalam penyelanggaraan TKT 2018 yaitu adanya sesi penandatanganan kerjasama (MOU) antara Pakarti GA dengan PT. Aerowisata Grup perihal tarif hotel dan transportasi dengan harga khusus untuk anggota Pakarti.

senyum dan Bahagia

Juga ada acara yang sangat bermanfaat untuk kesehatan dan hadirin sangat antusias mengikuti sesi presentasi kesehatan yang disampaikan oleh Dokter Spesialis Jantung dari RS Siloam TB Simatupang Jakarta Selatan. Hadirin berinteraksi dengan tanya jawab perihal penyakit jantung dan setiap penanya diberikan hadiah hiburan. Khusus TKT 2018 diselenggarakan juga bazar Pakarti yang diikuti oleh UKM Pakarti maupun pihak sponsor, terdata ada 24 peserta bazar Pakarti termasuk sponsor. Bazar Pakarti kali ini penuh dikunjungi oleh anggota yang sangat antusias untuk melihat produk-produk yang ditampilkan dan tersedianya souvenir dari panitia untuk para pengunjung.

Juga ada giat khusus di area bazar Pakarti yaitu pelayanan kesehatan gratis oleh RS. Siloam TB Simatupang, Yayasan Jantung Indonesia dan Yayasan Kesehatan Garuda (YANKESGA) yang memberikan informasi program Cash Plan.

Sebagai tradisi setiap acara TKT, pada TKT 2018 diadakan apresiasi dengan memberikan bingkisan sebagai penghormatan kepada para Super Lansia yang memasuki usia 80 tahun. Semoga kebahagiaan TKT 2018 menguatkan silaturahmi kita seraya mendoakan perusahaan tercinta selalu dalam kondisi baik.

2018 - 2019

Warna - wa

Disepanjang tahun 2018 - 2019 Pakarti Garuda banyak melakukan kegiatan dalam rangka menjadi pensiunan yang bersinar, berbagai serangkaian kegiatan diselenggarakan oleh berbagai Komisariat Pakarti dalam rangka menjalin silaturahmi dengan sesama Anggota. Berikut adalah kaleidoskop kegiatan Pakarti dalam kurun waktu tersebut yang berhasil dirangkum dalam rubrik Giat Pakarti

Komisariat Tangerang : Proses pemakaman salah satu Anggota Komisariat Tangerang kota.

Komisariat Tangerang : Senam jantung sehat yang biasa dilaksanakan di Perumnas II setiap minggu pagi.

rni Pakarti

Komisariat Bandung : Halal Bihalal Idul Fitri 1440 Hijriah, sekaligus silaturahmi rutin yang secara berkala dilakukan Pakarti Komisariat Bandung.

Komisariat Bandung : Olahraga senam & jalan santai di Taman Hutan Raya Ir. H. Juanda Bandung.

Komisariat Bogor : Keceriaan rombongan Komisariat Bogor menuju lokasi “Temu Kangen Tahunan 2018”

Komisariat Medan : Kegiatan berkala yang dilakukan untuk mempererat silaturahmi antara Anggota Komisariat Medan. Horas !!!

Komisariat Medan : Kegiatan wisata raga Komisariat Medan yang dilakukan di Pantai Cermin Medan.

Komisariat Solo : Silaturahmi Komisariat Solo dalam menyambut Anggota Pakarti Komisariat Surabaya.

Komisariat Jakarta Utara : Kegiatan wisata raga Komisariat Jakarta Utara ke Sari Ater Subang.

Komisariat Jakarta Timur : Giat berkala Senam Jantung Sehat Komisariat Jakarta Timur

Komisariat Makassar : Giat berkala yang dilakukan untuk mempererat silaturahmi diantara Anggota Komisariat Makassar.

Komisariat Jakarta Timur : Foto bersama di acara Temu Kangen Tahunan 2018

Komisariat Bogor : Seminar kesehatan Komisariat Bogor yang dilaksanakan di RS Siloam Bogor.

Komisariat Jakarta Barat : Seminar kesehatan yang dilaksanakan di RS Siloam Kebon Jeruk.

Komisariat Tangerang Kota : Kegiatan seminar kesehatan yang disertai pemeriksaan kesehatan.

Komisariat Yogyakarta : Giat Silaturahmi yang rutin dilakukan untuk mempererat silaturahmi diantara Anggota Komisariat Yogyakarta.

Komisariat Bekasi : Kegiatan olahraga pagi yang dilakukan oleh Pakarti Komisariat Bekasi.

Komisariat Jakarta Pusat : Giat senam jantung sehat yang berkala dilakukan Pakarti Komisariat Jakarta Pusat

Komisariat Tangerang Selatan : Giat wisata city tour “Site Visit Transjakarta, Senior Traveler”.

Komisariat Tangerang Selatan : Kunjungan Komisariat Tangsel ke Fiesta Nuget Cikande Serang.

Komisariat Denpasar : Giat Silaturahmi.

Giat Bersama Senam Jantung Sehat

Komisariat Pakarti Jabodetabek

Komisariat Jabodetabek : Giat bersama Senam Jantung Sehat setiap 4 (bulan sekali), dilaksanakan di area parkir Garuda Sentra Medika kemayoran dan dihadiri KJS Pakarti Komisariat Jakarta Timur, Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Depok dan Komisariat lainnya.

Pakarti Golf Tournament

Dalam rangka merayakan hari ulang tahun Pakarti ke 29, pada hari minggu tanggal 6 oktober 2019 yang lalu, telah diadakan beberapa acara olah raga pertandingan selain Senam Jantung Sehat yang secara berkala dilakukan juga melakukan kegiatan turnamen golf yang diikuti oleh para Purnabakti dan Pegawai Garuda Indonesia Group serta peserta umum.

Tujuan digelarnya turnamen golf Pakarti ini sebagai ajang reuni dan silahturahmi antara karyawan aktif dan Anggota Pakarti.

Kemeriahan turnamen golf Pakarti ini diikuti oleh total 140 peserta yang dilaksanakan di Sentul High Land Golf course. Berbagai macam hadiah disuguhkan dalam rangka menyemaraki acara ini, mulai dari Toyota Fortuner sebagai hadiah utama, Honda Brio, hingga uang cash disiapkan sebagai penyemangat pertandingan.

Adapun piala yang dipertandingkan pada turnamen kali ini adalah sebagai berikut:

1. Nearest to the Pin & Nearest to the Line
2. Member Flight A
3. Member Flight B
4. Guest Flight (Men)
5. Guest Flight (Ladies)
6. Best Nett Overall
7. Best Gross Overall

Tournament ini berjalan dengan sangat baik & meriah. Pada kesempatan kali ini yang berlaku sebagai Event Organizer (EO) adalah GEGA (Golf Ex Garuda Indonesia) yang berisikan para pegawai dan Purnabakti Garuda Indonesia Group.

Spirit acara ini dilangsungkan adalah tak lain untuk mewujudkan program kerja Pakarti sebagai komitmennya dalam mewujudkan Purnabakti yang aktif dan produktif, serta memberikan sarana atau wadah untuk berolah raga bersama dalam rangka menjembatani para pemain golf di dalam Garuda Group, baik yang aktif maupun purnabakti untuk dapat bersilaturahmi dan bernostalgia.

Perjalana

Suatu hari di hari Jumat tanggal 26 April 2019, seluruh telepon genggam anggota pengurus Pakarti, tiba-tiba dikejutkan bunyi nada panggil WhatsApp Grup PAKARTI pada dini hari pkl. 03.00 menjelang subuh, bunyi pesan pendek yang masuk itu adalah sebagai berikut:

" Inna lillahi wa Inna ilaihi Rooji'uun, telah berpulang ke Rahmatullah Bpk. Sidi Hersanto, tadi pagi pkl 01.30 di Rumah sakit Umum Cipto Mangunkusumo".

Belum sempat kami mengklarifikasi kebenaran beritanya, ternyata berita duka tersebut ini telah menyebar dengan cepat termasuk ke seluruh anggota Pakarti bahkan kepada sebagian besar karyawan yang masih aktif di Garuda Indonesia.

Kami sebagai anggota pengurus Pakarti, untuk beberapa detik berdiam, membisu bahkan tangan yang sedang memegang telepon genggam pun gemetar seperti tidak mampu untuk merespon kembali isi pesan yang ada dilayar telepon genggam tersebut.

Untuk sejenak kami merenung serta membayangkan sosok beliau semasa hidupnya yang penuh dengan semangat

dalam aktivitas sosialnya dan tidak pernah berhenti walaupun beliau sudah memasuki masa pensiunnya sebagai salah satu pejabat di Garuda Indonesia.

Bahkan masih teringat betul bagaimana beliau menggagas ide dan konsep yang disusun dengan rapih dalam gaya bahasanya yang ringan dan bersahaja yang dituangkan dalam bentuk presentasi tentang organisasi dan program kerja Pakarti 2019 , yang sarat dengan pesan-pesan agar program kerja Pakarti dimasa depan dapat memberikan manfaat kepada seluruh anggotanya dan Pakarti sebagai organisasi sosial terus tumbuh menjadi lebih kuat dan mandiri.

dipertanggung jawabkan kepada seluruh anggota Pakarti dan akan diminta pertanggung jawaban olehNya, Insya Allah dengan niat Ikhlas akan saya laksanakan“ ucap Almarhum pada saat mengawali pertemuan anggota Pengurus Pakarti di awal tahun 2019.

Selamat jalan pak Sidi, semoga Allah SWT memberikan tempat yang terbaik dan menerima segala amal perbuatan Beliau selama hidupnya.

Sikap santun dan kesederhanaan Bapak, akan kami kenang sepanjang masa.

Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada Allah jugalah kami kembali

an Panjang

In Memoriam

Bpk. Sidi Hersanto

Beliau tidak pernah lelah untuk mengutarakan gagasannya , dan selalu terbuka terhadap masukan dan kritikan selama saran tersebut untuk kepentingan Pakarti.

Optimisme yang didasari rasa ikhlas dan selalu berusaha untuk memberikan manfaat bagi sesama, itulah filsafat dan idealismenya yang beliau contohkan melalui sikap sehari harinya dalam merespon kenyataan yang sering kali jauh dari yang diharapkan. “Sebuah tangung jawab yang di berikan kepada saya sebagai ketua Pakarti adalah amanah yang harus dijaga dan

“Banyak kenangan yang Beliau torehkan di sepanjang kariernya, Susah senang banyak sudah yang kami lalui sebagai sahabat dan rekan sejawat. Berikut adalah kesan kesan yang Almarhum tinggalkan :”

Indaryanto
Ketua Umum Pakarti Periode
2019 - 2023

Banyak ilmu kehidupan yang Almarhum selalu sampaikan bila kita berkumpul bersamanya.

Tidak cukup kata atau kalimat untuk menulis kenangan bersama almarhum.

apa lagi ada yang menyebut kami berdua sebagai "Dwi tunggal".

Selamat jalan pak Sidi amanah tri program Pakarti untuk kita semua akan kita laksanakan, yaitu membangun silaturahim, membangun anggota yang sehat dan selalu membangun kebaikan.

R. Woeryanto
Pengurus Senior Pakarti

Ucapan terima kasih kami keluarga besar Pakarti kepada Alm. Sidi Hersanto sebagai mantan Ketua umum Pakarti yg telah memberikan jiwa sehat semangat dan bahagia kpd kita semua. Semoga arwahnya mendapat tempat terbaik disisiNya dan dibebaskan semua kesalahan dan kekurangannya. Aamiin YRA.

---

dr. Yusbar Mira Sp.Kp
Pengurus Senior Pakarti

Saya kenal pertama kali dengan Almarhum waktu beliau bergabung dan ditempatkan di bagian Personalia Garuda Indonesia. Pada waktu Almarhum menjabat sebagai Kepala Personalia dan saya sebagai Kepala Kesehatan kami sering mendiskusikan masalah kesehatan dan kepegawaian. Almarhum adalah pribadi yang serius, disiplin dan taat pada peraturan namun hatinya baik dan sangat peduli pada hal-hal yang menyangkut kepegawaian. Salah satu kebijakan Almarhum adalah mengadakan Klub Jantung Sehat di komisariat- komisariat dengan kegiatan Senam Jantung Sehat yang berkembang dan mendapat sambutan baik dari anggota Pakarti.

Keinginan lain dari Almarhum yang pernah disampaikan adalah setiap peraturan atau kebijakan Pakarti jangan sampai membebani anggota yang umumnya sudah lanjut usia.

Semoga amal dan ibadah Almarhum diterima oleh Allah SWT dan Almarhum ditempatkan di tempat yang sebaik-baiknya di sisiNya. Aamiin YRA.

Indra Setiawan
Mantan Direktur Utama Garuda Indonesia periode 2002 – 2005

Pak Sidi Hersanto, dengan sikap yang kalem, banyak kebisaannya, tampil apa adanya, mempunyai kualitas kepemimpinan yang paripurna, menjadi teladan bagi generasi penerus khususnya dalam pembinaan SDM.

Beliau yang hidupnya tidak ngoyo yang mempunyai ambisi tapi tidak ambisius, yang terlihat tawadhu dan qona'ah dan dengan prinsip tidak hanyut oleh arus tapi tidak menentang arus.

---

dr. Bintarti
Pengurus Senior Pakarti

Pak Sidi Hersanto sejak awal saya kenal adalah pribadi yg sangat baik dan rendah hati.

Pada suatu hari Jum'at di kamar praktek Poliklinik yg lama di Kemayoran, setelah pasien terakhir selesai konsultasi, saya buka pintu ke kamar

> Banyak ilmu kehidupan yg Almarhum selalu sampaikan bila kita berkumpul bersamanya.

tunggu dan ada pak Sidi menunggu sbg pasien terakhir padahal sdh hampir waktu sholat Jum'at. Beliau tdk mau mengetuk pintu dari belakang seperti yg diperbolehkan bila ada pasien yg perlu cepat konsultasi. Ketika saya tanya kenapa bapak tidak ketok pintu belakang, beliau menjawab "santai saja"

Ari Suryanta
Direktur Utama Dana Pensiun Garuda Indonesia

Tahun ini kita kehilangan orang tua sekaligus sahabat yaitu Bapak Sidi Hersanto. Semoga segala amal ibadah beliau diterima oleh Allah SWT, amin.

Beliau dikenal oleh seluruh Insan Garuda Indonesia sebagai pribadi yang tenang dan mengayomi. Beliau rela meluangkan waktu pensiunnya untuk mengurusi Pakarti sehingga kegiatan-kegiatan Pakarti baik acara Temu Kangen Tahunan, olah raga bersama maupun kegiatan lainnya dapat berjalan lancar sehingga para pensiunan Garuda Indonesia dapat bersilaturahmi menyambung kekeluargaan.

Semoga apa yang sudah dirintis oleh Beliau dapat diteruskan sehingga kekeluargaan pensiunan Garuda Indonesia semakin solid.

Bambang Wijanarko
Ketua Yayasan Kesehatan Garuda Indonesia.

Kesan kami kehilangan sangat mendalam 'dengan kepergiannnya pak Sidi menghadap Sang Khalik. Pak Sidi adalah figur yang sangat mengesankan dalam pergaulan keseharian, humoris tapi disellingi dengan nasehat-nasihat yang filosofis dan kadang-kadang bijak layaknya seorang ustad.

Bagi kami pribadi figur pak Sidi sangat berarti karena beliau yg merkomendasikan ke manajemen garuda untuk penempatan kami di yayasan dan dana pensiun .

Sungguh sangat nyaman bekerja sama dengan beliau selama ini karena beliau dapat berdialog dengan baik dan penuh pengertian. Pak Sidi mempunyai jiwa sosial yg tinggi dan kepedulian kepada sesama.

Dan akhirnya kami doakan semoga pak Sidi khusnul khotimah.

M. Ikhsan
Direktur Duta Garuda Piranti Prima

Inna lillahi wa Inna ilaihi rooji'uun. Kita semua merasakan kehilangan Beliau. Beliau adalah orang tua Kita, sahabat Kita. Kita memberikan hormat atas beliau orangnya sangat baik dan banyak memberikan waktunya untuk berkiprah di berbagai kegiatan sosial.

Kita semua mendoakan semoga semua amalnya mendapatkan pahala terbaik disisiNya dan Husnul khotimah. Aamiin Allahumma Alamiin..

FX Wardana
Pakarti komisariat Yogyakarta.

Sebagai anggota dan seluruh rekan rekan Pakarti Garuda Indonesia Komisariat Yogyakarta, sangat kehilangan dengan telah perpulangnya Almarhum Bpk Sidi Hersanto pada tgl 26 April 2019, secara mendadak telah kembali ke pangkuan Tuhan YME.

5 bulan sebelum beliau meninggal dunia kami masih sempat bertemu beliau dan tim pengurus Pakarti Pusat di Yogyakarta dalam suasana ceria dan sehat walafiat.

Kesabaran, semangat dan tutur katanya senantiasa membuat siapapun yang ada di sekitarnya merasa nyaman dan termotivasi sebagai sesama pensiunan. Kami bangga dan patut kita tiru, bagaimana hidup sehat, penuh semangat dan senantiasa membangun pesaudaraan yang bermanfaat di usia senja.

Hidup matinya manusia semua atas kehendak Tuhan YME. Selamat jalan Pak Sidi Hersanto, semoga istirahat tenang di sisiNya.

Burhan
Komisariat Pakarti UPG

Selama kepemimpinan almarhum bapak Sidi Hersanto, beliau orangnya bijaksana dalam mengambil suatu keputusan. Tanggap atas segala keluhan & saran dari anggota Pakarti. Mengayomi semua komisariat serta senantiasa memberikan semangat dan solusi kepada semua anggota.

Semoga perjuangan beliau yang belum terlaksana dapat diteruskan oleh pejabat yang baru. Jasa-jasa bapak untuk kemajuan Pakarti akan menjadi kenangan buat kami semua.

Heni Lestari
Staff Sekertariat Pakarti

Almarhum Bpk. Sidi Hersanto seorang yang sangat baik, bijaksana, sabar dan mengayomi bawahannya dan juga humoris.

Amsyar
Manager Bidang Preventif Yayasan Jantung Indonesia

Beberapa tahun yg lalu saya bertemu dengan Almarhum di sebuah acara kegiatan senam bersama di area lokasi Manggarai.

Saya bertanya “Bapak dari klub jantung sehat mana?” Bapak tersebut tinggi bekulit putih berwibawa & sopan, saat itu saya sebagai undangan BP Yayasan Jantung Indonesia cabang Provinsi DKI.

Setelah saya memberi sambutan diacara tersebut, saya menghampiri beliau yg kebetulan duduk dikursi belakang. Saya bersalaman dengan beliau sambil berbincang-bincang dan berapa lama kemudian Bapak Sidi Hersanto diminta oleh Ketua BPKJ Prov DKI sebagai pengurus DKI Jakarta. Pada saat yang sama saya sebagai ketua BPP juga sangat tertarik dengan beliau dan mengajak bergabung sebagai pengurus di BPP Yayasan Jantung Indonesia yang sekarang berubah namanya Bidang Preventif Yayasan Jantung Indonesia.

Alhamdulillah berkat kerjasama dengan beliau yang selalu bertukar pikiran dalam upaya mengembangkan Bidang Preventif maka sampai saat ini pelaksanaan program tersebut dapat berjalan dengan baik.

Namun Allah SWT berkehendak lain, pada tanggal 26 April 2019 beliau telah mendahului kita untuk berpulang ke Rahmatullah tepatnya hari Jumat dini hari.

Allah SWT lebih menyayangi beliau, dia orang baik, jujur, setia serta berwawasan luas dan sabar, tidak pernah berkata kasar, tidak pernah membicakan orang lain, dia seorang teman juga guru & seorang bapak bagi kita.

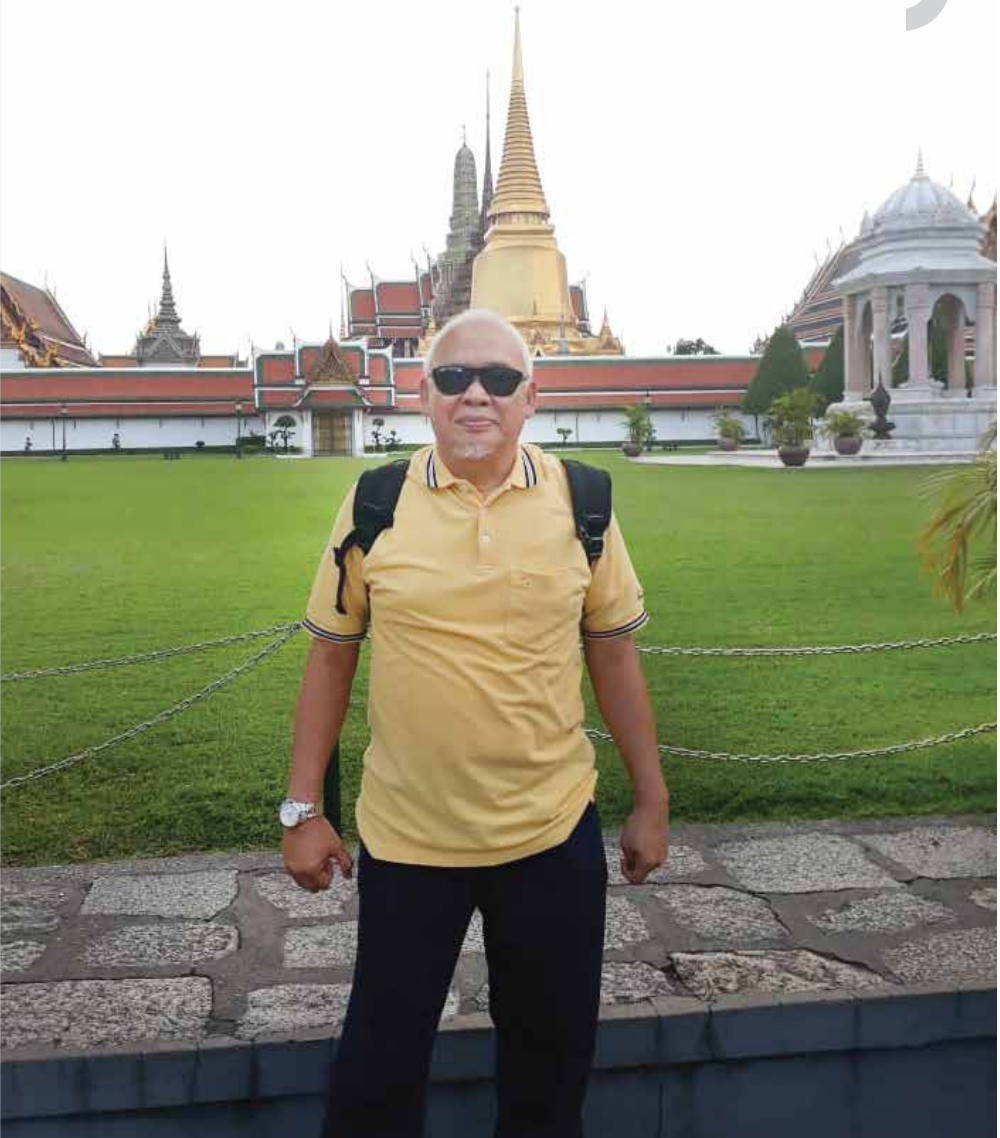
Semoga Almarhum mendapat balasan

yg layak dari Allah SWT. Amin ya Robbalalamin.

Hj Lenny Maulany
Tim Bidang Preventif Yayasan Jantung Indonesia.

Awalnya pada 20 th yang silam, saya mengenal Almarhum adalah seorang yang pendiam tetapi Beliau itu sangat perhatian terhadap siapapun yang

> Allah SWT lebih menyayangi Beliau, orang baik , jujur,setia serta berwawasan luas dan sabar, tidak pernah berkata kasar, tidak pernah membiacakan orang lain, dia seorang teman juga guru & seorang bapak bagi kita.



beliau kenal. Hal itu saya lihat ketika beliau menghadapi anggota senam yang pesertanya dihadiri oleh ibu-ibu yang usianya sudah sepuh beliau tangani dengan sabar.

Tetapi beberapa tahun terakhir saya mengenal pak Sidi ternyata beliau seorang humoris, terlebih karena saya sebagai pelatih Klub Jantung Sehat Anyelir Merah dan sering bertemu dengan Beliau, saya sudah mengang-gap saudara sendiri.

Ada kata kata humor beliau yang sampai saat ini tidak pernah saya lupakan, ketika beliau memimpin rapat bidang Preventif, beliau selalu berucap kata “Pentung“ apabila dari peserta rapat menyampaikan sesuatu yang salah. Cara beliau menegur anggotanya selalu dengan gaya yang humoris.

Ditambahkan lagi berkat beliau, saya menjadi pelatih Klub Jantung Sehat Garuda Pasar Minggu dan Alhamdulil-lah, kemudia saya menjadi Pelatih Garuda Indonesia yang membuat saya dapat berkenalan dgn profesi yg berbeda-beda (Mantan Pilot, Pramugari, Dokter dan profesi lainnya).

Semoga Almarhum pak Sidi Hersanto diterima Amal Ibadahnya di sisi Allah SWT dan pintu surga terbuka utk Almarhum. Aamiin YRA .

Indaryanto, **Ketua Umum Pakarti periode 2019 - 2023**

Pria 67 Tahun yang biasa disapa Pak Ind ini didaulat memimpin Pakarti periode 2019 - 2023. Telah malang melintang baik di organisasi Pakarti maupun ketika aktif menjabat di PT. Garuda Indonesia (Persero) tbk.

Semoga di pundak Beliau, Pakarti dapat lebih terang bersinar dan bahagia dalam perannya.

Berikut CV singkat Beliau ketika masih aktif menjabat :

- Direktur Aerotrans 2005 -2007
- Direktur PT. Duta Garuda Piranti Prima 2005
- GM General Affairs Finance Directorat PT Garuda Indonesia (Persero) tbk 1996 -2005
- Finance Manager UK & Ireland PT Garuda Indonesia (Persero) tbk 1992-1994

Sekretaris Pakarti Pusat
Supriyatman

Sekretaris Pakarti Komisariat Bandung
Riana Dewi Lestari

Bendahara Pakarti Komisariat Bandung
Herie Heriawati

Ketua Pakarti Komisariat Depok
Achmad Dimyati

Sekretaris Pakarti Komisariat Depok
Dra. Susy Siswanti

Bendahara Pakarti Komisariat Depok
Djuriah

Selamat Bergabung

Berikut adalah Pensiunan PT. Garuda Indonesia (Persero) tbk yang baru bergabung bersama Pakarti.

Nama	No Peg	Tgl Bergabung	Nama	No Peg	Tgl Bergabung
Satrija Prabawa	522374	01 Januari 2018	Nurjanah	520535	31 Oktober 2018
Kusnanto Supriyanto	522359	05 Pebruari 2018	Chairil aswar	524080	31 Oktober 2018
Sugeng Rahmadi	519390	23 Pebruari 2018	Pricilla Prudence	530936	31 Oktober 2018
I Wayan Parka	516376	04 Maret 2018	Ida Arriyatie	520885	31 Oktober 2018
Jhonny Ringgo Harahap	520755	19 Maret 2018	Yusuf Paryadi	516755	31 Oktober 2018
Dahlia Novita D	529064	09 April 2018	Jon Firdaus	516878	31 Oktober 2018
Moch Fajar Siddik	523113	19 Juli 2018	Efrizal Zubir	517626	31 Oktober 2018
Achmad Dirin Rum	516140	21 Juli 2018	Nursuko	516764	31 Oktober 2018
Agus Sulistyono	520405	21 Juli 2018	Dany Wahyuwijayanti	521286	31 Oktober 2018
Hatach Jasin	518138	30 Juli 2018	Bungky Buntoro	523021	31 Oktober 2018
Ferry Kasha	520397	25 Agustus 2018	Allis Nirnaty Eryn	525869	31 Oktober 2018
I Ketut Suantara	523005	25 Agustus 2018	Nasmaini	516575	31 Oktober 2018
Ida Nuraida	520028	05 September 2018	Christine Rawung	526138	31 Oktober 2018
Lely Mardiana	520992	5 Oktober 2018	Sutikno Slamet	517019	31 Oktober 2018
Rosdi M Abdullah	524187	9 Oktober 2018	Munadi	516478	31 Oktober 2018
Karlina	519454	10 Oktober 2018	HS.Boedhiono	515369	31 Oktober 2018
Fardy Kasry	518397	10 Oktober 2018	Parlindungan Pandiangan	526726	31 Oktober 2018
Dedi Hermawan	520404	15 Oktober 2018	Achmad Setiotomo	514239	01 November 2018
Lucky Supriatna	517542	18 Oktober 2018	Roy Buwono	515833	01 November 2018
Toto Suchdijahto	517328	22 Oktober 2018	Rochdwi	523938	15 November 2018
Irman Kusuma Imawan	515529	23 Oktober 2018	Makhsus	516405	16 November 2018
Ahmad Haryadi	521794	29 Oktober 2018	Sufrenita M	524817	05 Desember 2018
Zenobia Faustina	524215	30 Oktober 2018	Umar Asni	528309	17 Desember 2018
Tubagus Kiki Syahrudin	520355	31 Oktober 2018	Pangastuningsih	517020	21 Januari 2019
Emi Danti	523275	31 Oktober 2018	Yulia	523930	22 April 2019
Sri Arenawati	520963	31 Oktober 2018	Unggul Hupadi	521882	02 Juli 2019
Besniarti	520534	31 Oktober 2018	Hertono Roeslan	515975	08 Juli 2019
Dinar Triasil	524235	31 Oktober 2018	Gatot Setyadi	517076	21 Juli 2019
Sutarni	519763	31 Oktober 2018	Eddy Acep	515740	06 Agustus 2019
Ratih Agustanti	531178	31 Oktober 2018	Kasidjan	49316	06 Agustus 2019
Sri Winarni	514372	31 Oktober 2018	Idealis Lase	525518	21 Agustus 2019
Afni	518813	31 Oktober 2018	Mirza Nurdian Iskandar	527801	4 September 2019
Bambang Abrianto	523020	31 Oktober 2018	Harijanto	518109	15 September 2019
Rudi Maryanto	527655	31 Oktober 2018	Landong Setya Budhi	515974	15 September 2019

Ragam Keindahan Tenun Nusantara

Garuda Indonesia Luncurkan Serag

Kolaborasi Bersama Ikat Indonesia

Maskapai nasional Garuda Indonesia (14/10/2019), bertempat di Opus Ballroom, The Tribrata Dharmawangsa resmi meluncurkan seragam tematik awak kabin yang akan dikenakan secara khusus di layanan penerbangan special Garuda Indonesia bertajuk "Tenun Flight" yang mulai diperkenalkan kepada pengguna jasa pada bulan Oktober 2019 ini .

Direktur Utama Garuda Indonesia, Ari Askhara dalam kesempatan tersebut mengungkapkan, “Peluncuran seragam tematik awak kabin kali ini merupakan wujud komitmen berkelanjutan Garuda Indonesia dalam memperkenalkan pesona keragaman budaya Indonesia sekaligus mempromosikan keindahan kain tenun sebagai salah satu kekayaan budaya khas nusantara”.

“Lebih daripada itu, kain tenun yang digunakan sebagai seragam tematik ini merupakan karya para pengrajin lokal yang berasal dari beberapa daerah di Indonesia seperti Bali, Jogja dan lainnya yang tentunya kami harapkan dapat semakin membuka kesempatan pengrajin tenun lokal untuk mengaktu-alisasikan karya mereka untuk sejajar dengan produk unggulan budaya nasional lainnya yang sudah terlebih dahulu populer".

Keindahan seragam awak kabin tersebut merupakan hasil kolaborasi dengan IKAT Indonesia karya desainer muda ternama Indonesia, Didiet Maulana, yang mengusung tema “Puspa Nusantara”.

gam Awak Kabin "Puspa Nusantara"

Lebih lanjut Ari turut menjelaskan, "Komitmen Garuda Indonesia ini merupakan salah satu bentuk inovasi Garuda Indonesia untuk terus berkarya dalam menyajikan layanan “The New Flight Experience” yang diharapkan senantiasa menjadi nilai tambah bagi pengalaman penerbangan pengguna jasa".

"Terobosan seragam tematik awak kabin Garuda Indonesia yang kami hadirkan melalui tajuk penerbangan khusus "Tenun Flight" ini kami menyelaraskan dengan respon positif masyarakat terhadap seragam tematik awak kabin sebelumnya yang diperkenalkan pada penerbangan “Kebaya Flight” yang sangat baik. Hal ini menjadi semangat kami untuk terus memperkenalkan dan melestarikan kekayaan busana tradisional Indonesia khususnya kepada dunia internasional".

"Kolaborasi Garuda Indonesia bersama Didiet Maulana serta dukungan BMW Group Indonesia dalam memperkenalkan "Tenun Flight" ini kami harapkan dapat menjadi sebuah pengalaman baru yang berkesan bagi pengguna jasa dalam menikmati layanan penerbangan dengan sentuhan nuansa etnik nusantara melaui hadirnya seragam tematik khas tenun Indonesia yang kami respresentasikan melalui konsistensi standar layanan Bintang 5 khas Garuda Indonesia".

Pada kesempatan tersebut Didiet menjelaskan, “Puspa Nusantara kami hadirkan di dalam motif tenun bercorak floral yang menggambarkan jalinan cinta dan rasa inspirasi dari Kebaya Kartini yang dikolaborasikan dengan sentuhan budaya Peranakan dan budaya Bali”.

“Seragam tersebut dipadukan dengan senteng atau kain yang mengikat untuk menutupi pinggang yang biasanya dikenakan sebagai pelengkap pada

busana adat Bali, sedangkan desain dari lengan seragam awak kabin perempuan tersebut terinspirasi dari sayap burung Garuda".

Didiet menambahkan, "Sedangkan untuk awak kabin pria, konsep busana seragam mereka terinspirasi dari busana tradisional pria yaitu beskap yang dipadupadankan dengan scarves pada leher pria yang terinspirasi dari cravat. Memadukan gaya busana tradisional dengan style internasional".

Adapun pada kesempatan yang sama BMW Group Indonesia sebagai salah satu mitra strategis Garuda Indonesia dalam menghadirkan inovasi layanan premium untuk pelanggannya turut berpartisipasi dalam rangkaian acara penting ini.

Kolaborasi antara BMW Indonesia dan Garuda Indonesia tidak hanya terbatas pada layanan dan kampanye video keselamatan. BMW Indonesia juga bekerja sama dalam kegiatan komunikasi melalui beberapa keterlibatan yang bertujuan untuk menyampaikan pesan yang relevan dan penawaran menarik BMW dengan berbagai saluran komunikasi Garuda Indonesia.

Jodie O'tania, Director of Communications BMW Group Indonesia juga mengungkapkan, "BMW Indonesia merasa bangga dapat berpartisipasi di salah satu milestone penting dari Garuda Indonesia, yaitu peluncuran seragam tematik awak kabin terbaru yang mengangkat tema kekayaan ragam budaya tenun nusantara ".

"BMW Indonesia dan Garuda Indonesia memiliki visi yang sama, yaitu terus berinovasi dan menghadirkan standar baru dalam menghadirkan layanan premium terbaik untuk para pelanggannya", papar Jodie.

Pada kesempatan yang sama, BMW Indonesia juga menghadirkan sedan sporty terbarunya, All-new BMW 320i Sport yang diluncurkan hari ini merupakan varian kedua dari THE 3 yang hadir di Indonesia. Tawarkan banyak teknologi baru, mesin BMW Twin PowerTurbo 2.0 liter, empat-silinder yang digunakan pada model ini menghasilkan output maksimum 184 hp dengan torsi puncak 300 Nm.

Hadirnya fitur dan sistem bantuan inovatif yang membantu pengendara sekaligus menyambut trend kendaraan otonom juga hadir di All-new BMW 320i Sport. Adanya driving assitance seperti Parking Assistance 2.0 dan juga Reversing Assistant yang memungkinkan manuver mundur secara otomatis sejauh 50m tentu akan sangat membantu pengemudi bermanuver.

Selain itu, fitur seperti iDrive generasi ketujuh yang dilengkapi dengan 'HELLO BMW!', LiveCockpit display, hingga wireless Apple CarPlay hadir sebagai standar pada The aAll-new BMW 320i Sport yang ditawarkan pada harga Rp. 849,000,000 off the road.

Adapun rangkaian penerbangan khusus "Tenun Flight" akan hadir secara berkala selama bulan Oktober ini dengan keberangkatan dan tujuan ke berbagai kota di Indonesia dan rute internasional di antaranya Jakarta - Denpasar, Denpasar - Jakarta, Makassar - Jakarta, Jakarta - Yogyakarta, dan Jakarta - Singapura pada nomor penerbangan tertentu.

Apresiasi Atlet Berprestasi

Garuda Indonesia Rekrut Tiga Atlet Basket Nasional Sebagai Pegawai

Maskapai nasional Garuda Indonesia merekrut tiga atlet profesional Indonesia cabang olahraga basket yaitu Vamiga Michael, Faisal Julius Ahmad, dan Dimas Aryo Dewanto sebagai pegawai Garuda Indonesia.

Ketiganya resmi bergabung menjadi pegawai darat Garuda Indonesia per Oktober 2019 setelah melalui serangkaian proses rekrutmen sesuai dengan standar rekrutmen perusahaan.

Direktur Utama Garuda Indonesian Ari Askhara mengungkapkan, "Rekrutmen atlet profesional ini merupakan bentuk dukungan Garuda Indonesia sebagai National Flag Carrier dalam mendukung pemberdayaan atlet berprestasi".

“Hal ini merupakan wujud apresiasi Garuda Indonesia atas pencapaian mereka yang membanggakan sebagai atlet profesional di cabang olahraga basket”, jelas Ari

Ari turut menambahkan "Rekrutmen jalur atlet berprestasi ini turut mendukung upaya pemerintah dalam memberikan kesempatan bagi para atlet berprestasi untuk berkarir pada jenjang profesional sehingga mereka tidak lagi perlu khawatir akan masa depannya pasca pensiun menjadi seorang atlet".

Saat ini ketiga atlet tersebut tengah menjalani masa pengenalan (job training) terkait airline business dan job desk masing-masing yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuannya agar mereka dapat bekerja secara profesional khususnya di industri penerbangan".

Lebih lanjut Ari menjelaskan, "Selanjutnya atlet tersebut akan ditempatkan di bawah Direktorat Operasi sebagai Flight Operations".

Garuda Indonesia secara berkelanjutan berkomitmen untuk terus mendorong pemberdayaan putera-puteri Indonesia berprestasi dengan memberikan kesempatan seluas-luasnya untuk dapat bergabung menjadi bagian dari Garuda Indonesia Group baik pegawai darat maupun pegawai udara.

"Kedepannya kami akan terus membuka kesempatan seluas luasnya bagi atlet berprestasi nasional untuk untuk berkarir di Garuda Indonesia Group, tidak hanya untuk cabang olahraga basket saja melainkan cabang olahraga lainnya. Tentunya sepanjang telah memenuhi standarisasi rekrutmen perusahaan", papar Ari.

> “Rekrutmen atlet profesional ini merupakan bentuk dukungan Garuda Indonesia sebagai National Flag Carrier dalam mendukung pemberdayaan atlet berprestasi”

"Kami berharap bergabungnya Vamiga, Faisal, dan Dimas di Garuda Indonesia juga dapat semakin memperkuat tim basket Garuda Indonesia pada saat bertanding di kejuaraan BUMN nanti. Kami senang dan bangga dapat menyambut mereka sebagai keluarga besar Garuda Indonesia", tutup Ari.

Ketiga atlet tersebut merupakan atlet basket profesional yang pernah berkompetisi dalam tim basket di liga bola basket nasional Indonesia. Adapun Faisul Julius dan Dimas Aryo menjalankan karif profesional bersama tim bola basket Pelita Jaya EMP Jakarta sedangkan Vamiga Michael menjalankan karir professional basket dengan Satria Muda.

Penerbangan Khusus #giacoustic Garuda Indonesia

Bersama Yovie Widianto & Kahitna Rute Jakarta - Kulon Progo Fully Booked

Penerbangan khusus #GIAcoustic tersebut turut menandai pendaratan perdana Garuda Indonesia untuk pesawat "wide body" di Yogyakarta International Airport, Kulon Progo.

Maskapai nasional Garuda Indonesia kembali mempersembahkan penerbangan khusus #GIAcoustic, yang merupakan pagelaran live music acoustic yang dihadirkan pada ketinggian 35 ribu kaki di pesawat.

Adapun penerbangan #GIAcoustic untuk ketiga kalinya tersebut menghadirkan musisi Yovie Widianto dan personil Kahitna pada penerbangan khusus GA 2020 rute Jakarta – Kulon Progo yang akan tampil pada konser Batik Music Festival di Candi Prambanan, Jawa Tengah.

Penerbangan khusus #GIAcoustic tersebut sekaligus juga menandai pendaratan perdana Garuda Indonesia untuk pesawat "wide body" di Bandara Yogyakarta International Airport, Kulon Progo.

Penerbangan GA 2020 rute Jakarta - Kulon Progo tersebut berangkat dari Bandara Internasional Soekarno Hatta pada pukul 10.00 WIB dan tiba di Yogyakarta International Airport (YIA), Kulon Progo pada pukul 11.20 WIB. Adapun penerbangan khusus tersebut dilayani dengan menggunakan armada Airbus A330-200.

Direktur Utama Garuda Indonesia, Ari Askhara mengatakan "Konsep penerbangan bersama artis dan hiburan livecoustic di ketinggian 35 ribu kaki ini merupakan bagian dari komitmen berkelanjutan Garuda Indonesia dalam memberikan pengalaman berbeda “The New Flight Experience” bagi pengguna jasa, khususnya bagi penikmat musik karya Yovie Widianto untuk dapat menikmati alunan musik pop romantis di pesawat, bersama Yovie Widianto dan personil Kahitna lainnya” ungkap Ari.

Konsep penerbangan khusus tersebut diharapkan dapat memenuhi keinginan para penikmat musik tanah air untuk dapat berinteraksi lebih dekat dengan para artis.

GIAcoustic yang dilaksanakan untuk ketiga kalinya ini sekaligus memenuhi tingginya permintaan pengguna jasa akan hadirnya hiburan live acoustic music di penerbangan Garuda Indonesia setelah sebelumnya sukses menghadirkan penyanyi Andien, Tompi hingga Abdul Idol.

Lebih lanjut Ari menyampaikan, "Kami turut berbangga penerbangan #GIAcoustic untuk kali ketiga ini mendapatkan respon yang sangat baik. Hal ini terbukti dari tingkat keterisian penumpangnya yang fully booked".

"Konsistensi dalam menghadirkan inovasi dan pengalaman baru dalam layanan penerbangan akan senantiasa kami kedepankan melalui berbagai nuansa kebanggaan atas kekayaan

budaya nasional seperti yang kami lakukan melalui gelaran #GIAcoustic bersama Yovie Widianto yang merupakan inisiatif untuk turut mendukung perhelatan konser Batik Music Festival yang digelar di Candi Prambanan, Jawa Tengah".

"Adapun pada penerbangan kali ini kami hadirkan dengan nuansa keragaman budaya nasional yang direpresentasikan melalui seragam awak kabin yang mengenakan kebaya rancangan Anne Avantie, boarding pass yang didesain khusus dengan nuansa batik, hingga dress code penumpang yang sebagian besar mengenakan baju batik", jelas Ari.

Sementara itu musisi Yovie Widianto mengungkapkan, "Selama 33 tahun berkarir di dunia musik ini merupakan pengalaman tersendiri bagi kami untuk live acoustic di pesawat. Kami turut berbangga bisa berkolaborasi dengan Garuda Indonesia untuk menghadirkan pengalaman baru tersebut bagi penikmat musik Indonesia".

Layanan live music akustik tersebut telah melalui serangkaian asesmen dalam memastikan aspek safety dan security yang tetap terjaga. Hal tersebut sejalan dengan komitmen maskapai dalam menghadirkan upaya peningkatan layanan yang sejalan dengan aspek ketaatan regulasi dan safety.

"Sejumlah penyempurnaan konsep gelaran live acoustic di pesawat ini juga telah kami lakukan untuk memastikan aspek kenyamanan penumpang tetap terjaga, baik dari fitur teknologi penunjang hingga konsep performance yang lebih interaktif" tutup Ari.

Selain menampilkan Yovie Widianto & personil Kahitna lainnya, penerbangan tersebut juga turut dihadiri penyanyi Bunga Citra Lestari, Marcel dan group vokalis 5 Romeo.

Gelaran live acoustic di pesawat Garuda Indonesia ini merupakan bentuk dukungan Garuda Indonesia terhadap penyelenggaraan konser Batik Music Festival yang akan diselenggarakan di Candi Prambanan, Jawa Tengah, pada 5 Oktober 2019 dengan menampilkan musisi internasional David Foster, Yovie Widianto beserta jajaran musisi papan atas Indonesia dan internasional lainnya.

Dukungan Garuda Indonesia terhadap Batik Music Festival tersebut turut dilakukan melalui kemitraan kanal pembelian tiket online melalui platform “GIAEvent”.

Melalui “GIAevent” tersebut, para anggota GarudaMiles berkesempatan untuk menukarkan point mulai dari 10,000 miles yang dimiliki dengan tiket konser “Batik Music Festival” yang juga akan dimeriahkan oleh musisi dunia David Foster & Friends dan musisi nasional Yovie & His Friends tersebut.

Garuda Indonesia Hadirkan Boarding Pass Baru Dengan Inovasi Dan Benefit Tambahan

"The New Boarding Pass" dilengkapi fitur baru QR Code yang memudahkan penumpang mengakses link website partner-partner Garuda Indonesia yang menawarkan berbagai nilai tambah.

Maskapai nasional Garuda Indonesia pada hari Rabu (2/10) secara resmi memperkenalkan “The New Boarding Pass” dengan desain dan fitur terbaru yang memberikan nilai tambah bagi pengguna jasa Garuda Indonesia serta mitra bisnis Garuda Indonesia.

Boarding pass baru ini juga merupakan manifestasi dari komitmen untuk menghadirkan pengalaman penerbangan yang semakin interaktif dengan berbagai penawaran added value bagi pelanggan, sejalan dengan langkah adaptif perusahaan mengikuti perkembangan teknologi di era milenials.

Pada kesempatan tersebut, Direktur Utama Garuda Indonesia, Ari Askhara mengatakan bahwa peluncuran “The New Boarding Pass” ini merupakan upaya perusahaan untuk meningkatkan layanan “digital experience”, khususnya bagi generasi millennials, melalui berbagai pengembangan platform digital yang kini dimiliki perusahaan, serta sebagai bentuk upaya peningkatan layanan kepada pengguna jasa”.

“Adapun desain boarding pass terbaru ini kami jadikan spesial berdesain batik yang peluncurannya bertepatan dengan Hari Batik Nasional".

"Boarding pass merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam pengalaman penerbangan para pengguna jasa kami. Melalui peluncuran The New Boarding Pass ini Garuda Indonesia menawarkan alternatif yang efektif serta kemudahan bagi seluruh partner kami mudah menjangkau dan mempromosikan perusahaannya kepada lebih 2 juta penumpang kami angkut setiap bulannya,”, papar Ari.

Dengan menggunakan gadget dan memindai QR Code yang ada di belakang boarding pass penumpang mendapatkan berbagai informasi promo menarik dan berbeda-beda yang tersambung ke laman mitra bisnis Garuda Indonesia.

Melalui QR Code tersebut, para pengguna jasa juga akan mendapatkan kemudahan untuk mengakses list merchant yang bekerjasama dengan Garuda Indonesia melalui program Boarding Pass True Value (BPTV) yang menawarkan potongan harga hingga 60% di lebih dari 1.500 merchant termasuk hotel, spa, kuliner, dan layanan gaya hidup di lebih dari 50 kota di seluruh dunia.

"Terobosan boarding pass baru ini kami harapkan dapat menjadi wadah komunikasi yang bermanfaat bagi mitra bisnis Garuda Indonesia di mana fitur barunya meliputi slot ads yang dapat digunakan partner atau merchant sebagai media untuk branding dengan exposure penumpang Garuda Indonesia", jelas Ari

Adanya boarding pass ini menghadirkan model baru ruang promosi bagi mitra untuk menjangkau target market dengan lebih efektif, efisien, dan tepat sasaran melalui komunikasi visual dan menggunakan fitur digital, dalam hal ini QR code.

BMW Group Indonesia sebagai salah satu mitra yang mendapatkan kesempatan pertama turut merayakan peluncuran Boarding Pass Garuda Indonesia terbaru ini. “Boarding pass yang umum dikenal sebagai platform komunikasi satu arah kini telah berubah menjadi wadah komunikasi

dua arah dengan adanya peluncuran boarding pass terbaru dari Garuda Indonesia ini. Tidak hanya hadir dengan desain atraktif, boarding pass ini juga mengikuti perkembangan teknologi, meningkatkan digital engagement, dan mengutamakan pelanggan dengan ragam benefitnya, nilai tersebut sejalan dengan semangat kami di BMW Group,” ujar Ramesh Divyanathan, President Director BMW Group Indonesia.

Sementara itu Direktur Consumer Service Telkom Indonesia Siti Choirina mengatakan, "Melalui kolaborasi ini, Indihome ingin menyajikan pengalaman terbaik kepada seluruh masyarakat Indonesia, khususnya pelanggan setia Garuda Indonesia yang ingin merasakan kualitas akses internet berkecepatan tinggi yang mencapai 300 mbps dan hiburan terlengkap melalui berbagai channel program lokal dan internasional".

Hal senada turut disampaikan CEO & Vice President Director PT Erajaya Swasembada, Hasan Aula, "Eraspace.com yang merupakan situs e-commerce yang menaungi ibox, erafone,dan urban republic berkomitmen untuk menghadirkan pengalaman terbaik bagi customer dalam berbelanja. Kami melihat garuda indonesia memiliki visi yang sama untuk menghadirkan the best customer satisfaction, karenanya kami bekerja sama dengan garuda indonesia untuk memberikan privilege kepada para penumpang garuda indonesia untuk mendapatkan berbagai penawaran menarik serta pengalaman berbelanja terbaik yang sesuai dengan era traveling, melalui eraspace.com".

Lebih lanjut Ari menjelaskan, "Selain memberikan pengalaman baru bagi penumpang lewat inovasi berteknologi digital, peluncuran konsep baru boarding pass ini juga merupakan bagian dari upaya Garuda Indonesia untuk meningkatkan pendapatan lewat ancillary revenue selain dari tiket penumpang dan kargo".

"Dengan platform baru kami ini dapat memberikan mutual benefits bagi para mitra usaha Garuda Indonesia, sekaligus bersama-sama menghadirkan pengalaman digital berbeda bagi para pengguna jasa", tutup Ari.

Garuda Indonesia Resmi Layani Rute Penerbangan Manado - Davao PP

Maskapai nasional Garuda Indonesia resmi melayani rute penerbangan Manado – Davao pp sebagai bagian dari komitmen perusahaan untuk memperkuat jaringan penerbangan regional sekaligus mendukung peningkatan perekonomian dan kepariwisataan antara Indonesia dan Filipina.

Direktur Utama Garuda Indonesia Ari Askhara mengungkapkan bahwa layanan penerbangan Manado – Davao pp tersebut merupakan bagian dari upaya Garuda Indonesia untuk menghadirkan konektivitas tanpa batas (seamless connectivity) kepada para pengguna jasa menuju Filipina maupun Indonesia melalui layanan penerbangan regular flight pertama yang menghubungkan Manado dengan Davao.

Ari menjelaskan, “Pengoperasian rute ini juga kami harapkan dapat menunjang pengembangan kerja sama ekonomi, investasi, perdagangan maupun kegiatan pariwisata di wilayah regional antara Davao sebagai salah satu pusat bisnis di selatan Filipina dengan berbagai wilayah di provinsi Sulawesi Utara”.

“Kami tentunya berharap bahwa penerbangan langsung ini juga akan menjadi momentum penting bagi kedua negara khususnya dalam memperkuat sektor perdagangan dan investasi, serta perluasan akses konektivitas udara antara Indonesia dan Filipina”, papar Ari.

"Sejalan dengan dicanangkannya Sulawesi Utara sebagai salah satu dari 5 destinasi super prioritas oleh pemerintah, dibukanya rute ini kami harapkan juga dapat mendukung upaya percepatan pengembangan Kawasan Ekonomi Khusus (KEK) Pariwisata dan infrastruktur, khususnya disejumlah sektor wisata unggulan sehingga mampu menarik minat wisatawan berkunjung ke Sulawesi Utara", jelas Ari.

"Dengan jumlah kunjungan wisatawan ke Davao yang mencapai 2,3 juta orang sepanjang tahun 2018 dapat menjadi peluang tersendiri bagi pengembangan potensi kepariwisataan di Manado, khususnya dengan adanya akses penerbangan langsung dari Davao menuju Manado ini yang diharapkan dapat menarik wisatawan di Davao untuk melanjutkan perjalanan ke berbagai destinasi wisata unggulan di Manado".

Kota Davao dikenal sebagai kota perkebunan dan penghasil buah khususnya nenas dan tanaman Anggrek serta keragaman wisata heritage kebudayaan Islam. Kota ini juga menjadi pintu masuk ke berbagai destinasi wisata unggulan di Filipina Selatan.

"Dengan luas wilayah mencapai 244 ribu hektar, Davao memiliki berbagai daya tarik potensi pariwisata berbasis alam dan budaya seperti pegunungan, pantai, hutan lindung, hingga wilayah pusat komersial", jelas Ari.

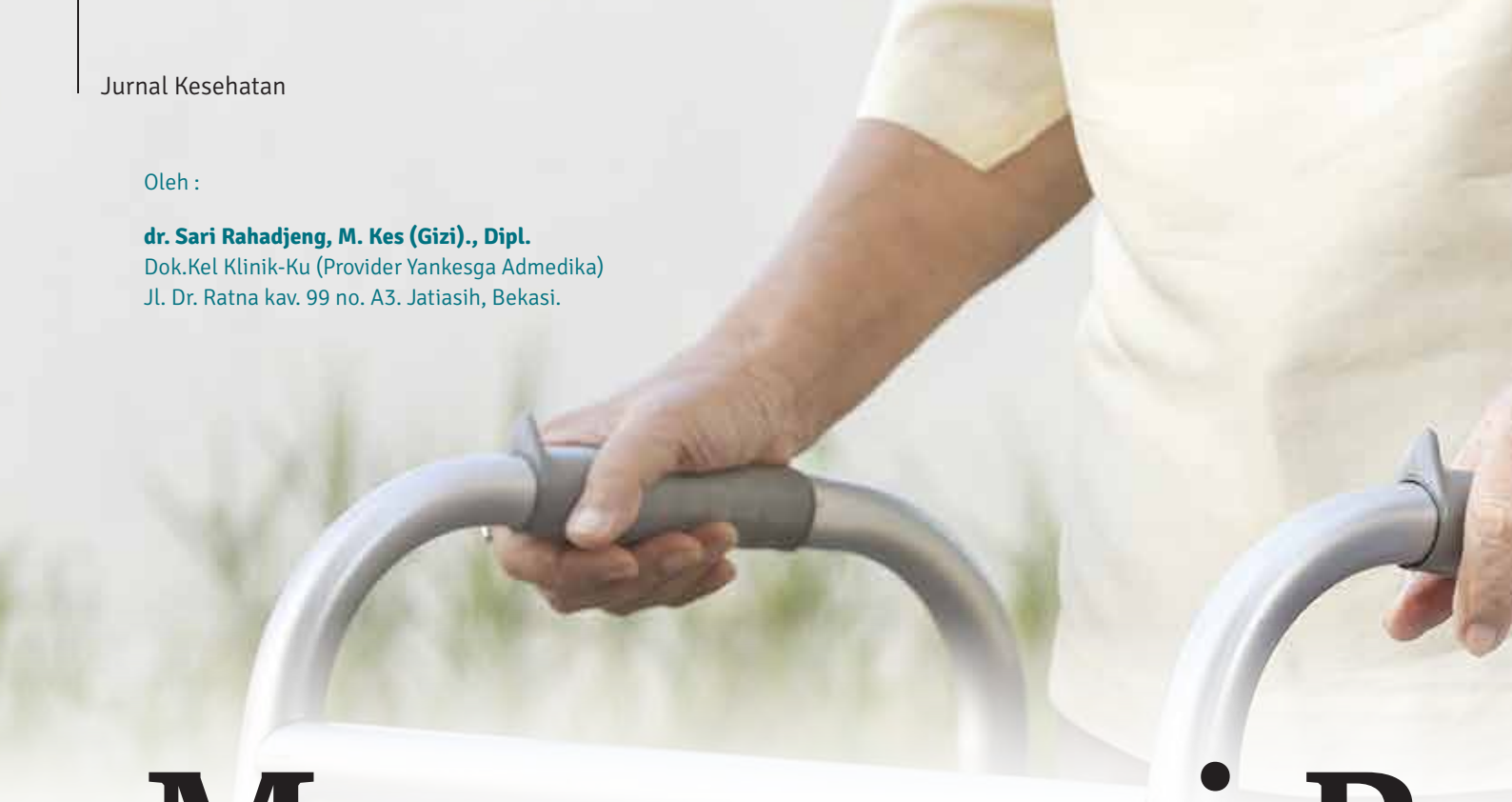
Penerbangan Manado - Davao pp akan dioperasikan dengan armada ATR 72-600 berkapasitas 70 penumpang (all economy class) sebanyak 2 kali per minggu, yakni pada hari Senin dan Jumat. Penerbangan Manado – Davao akan beroperasi dengan nomor penerbangan GA 7401 yang berangkat dari Bandara Internasional Sam Ratulangi pada pukul 10.30 WITA. Sedangkan penerbangan Davao – Manado akan beroperasi dengan nomor penerbangan GA 7402 yang berangkat dari Bandara Internasional Francisco Bangoy pada pukul 13.15 (local time).

Rekan Pakarti yang telah meninggalkan kita

Juliana Katuuk	56186	04/04/2018
Saban M	57783	15/04/2018
Pandi W	511375	05/04/2018
Erwin Jazid	512678	20/12/2016
Rosina A.S	55967	19/04/2018
Subowo Atmosardjono	510755	14/07/2017
Zainul Bahri	510794	14/03/2018
Yahyono	510391	22/04/2018
Idris	511353	23/05/2018
B.T. Samtho	514700	25/04/2018
A.Soemarjono	58816	07/06/2018
Soewarno H	511980	04/06/2018
Farida Suparyadi	510810	28/03/2018
Syarif Adri	515700	25/05/2018
Marzoeki Sumanta Wijaya	512594	01/07/2018
Desmond Hutagaol	517173	07/06/2018
Mustika Heliati	56097	12/05/2018
Nuraini	511987	20/07/2018
Naida Sari Pane	514238	07/04/2018
Gerson S	59948	31/12/2017
Hartini S	510056	13/07/2018
Soegiarsi	58614	29/03/2017
Iskandar Marzuki	513228	17/08/2018
Amalia Siregar	513735	23/09/2013
Liliani Sukanto	58321	31/01/2018
Henriette S	58555	12/06/2018
Tapsir	512213	03/09/2018
Basry Dahlan	512226	20/06/2018
Thaufik Syamsudin	59496	12/10/2018
Slamet Santoso	512233	27/09/2018
A.T.Singal	59846	02/10/2018
Djamakin	511585	02/10/2018
Sri Demi	55145	21/10/2018
Rahayu Sugiarti	511051	28/07/2018
Kasimin	522836	11/09/2018
Ansor Wibisono	58804	11/10/2018
Kalsum	514288	27/10/2018
Arso Prawoto	514461	10/11/2018
Romlah	512694	21/11/2018
Soeparti	514153	23/11/2017
Dicky Aryono	512255	23/01/2017
Nganro	56430	04/11/2017
Arifin Sukarso	513061	25/12/2018
Siti Hadi Mulyono	53666	12/09/2016
Baso Dg Tiro	526811	30/12/2018
M.Prijatna S	513755	02/02/2019
Sidhi Harnanto	512739	25/12/2018
Sri Teguh	513732	29/12/2018
I Soewardjo	510363	17/12/2012
Iha Atjep	56615	06/01/2019
H.B.Jomanmas	514059	16/01/2019
Rasam	511979	23/03/2019
Juliana Aponno	59946	30/03/2019
Wanhar Munir	516797	12/03/2019
D Hasan	513531	25/03/2019
Sunarto	510341	30/05/2017
Pratikto	514584	05/04/2019
Bedjo Wasto	56741	01/04/2019
Sidi Hersanto	517469	26/04/2019
Soetopo S	510757	24/04/2019
Suhainah	512452	20/05/2019
Suharto	513904	15/05/2019
R.Hadiyanto	510837	04/03/2019
Zainuddin Dahlan	58373	22/03/2019
R.Syafei Podung	513725	24/05/2019
Tohir	57672	21/03/2019
Suhandi	522254	08/05/2019
Endang Sri R	511053	28/05/2019
Bostin Gazaini	510110	01/01/2017
Kasril Effendi	517511	29/06/2019
Indah Sri W	512947	07/07/2019
H.Kosasih	511044	12/07/2019
Niswan	514511	02/08/2019
Prayitno	58746	15/06/2012
Sarwono	59584	01/08/2019
Siti Badriyah	514501	26/08/2019
Nikmah	57310	27/08/2019
Moerdianto	510797	02/09/2019
Itjih	56926	21/08/2019
Sumardi	513419	16/09/2019

Oleh :

dr. Sari Rahadjeng, M. Kes (Gizi)., Dipl.
Dok.Kel Klinik-Ku (Provider Yankesga Admedika)
Jl. Dr. Ratna kav. 99 no. A3. Jatiasih, Bekasi.



Mengurangi Re

Pada Lansia

Jatuh merupakan hal yang biasa terjadi. Akan tetapi, jatuh pada lansia dapat mengakibatkan hal yang fatal. Menurut penelitian di luar negeri, kejadian jatuh pada lansia terjadi pada sepertiga populasi lansia. Angka ini perlu mendapat perhatian khusus karena dapat menyebabkan meningkatnya angka kematian dan juga kesakitan. Sekitar 30 %- 50 % jatuh pada lansia menyebabkan luka minor (kecil), seperti memar, lecet, atau luka sobek. Diperkirakan 10 % dari kejadian jatuh pada lansia menyebabkan luka serius seperti perdarahan di dalam kepala dan patah tulang atau fraktur.

Menurut penelitian, perdarahan di dalam kepala ini sering menyebabkan kematian pada lansia. Fraktur yang paling sering terjadi adalah fraktur panggul, fraktur ini menyebabkan meningkatnya angka kesakitan pada lansia.

Faktor risiko jatuh pada lansia bisa berasal dari internal tubuh maupun eksternal. Yang perlu diperhatikan, antara lain usia yang semakin menua (terutama > 75 tahun), hidup sendiri di rumah, riwayat jatuh sebelumnya, penggunaan alat bantu jalan, penyakit akut, kondisi kronik yang berhubungan dengan penyakit, obat-obatan, gangguan kognitif, gangguan fisik, berkurangnya penglihatan, gangguan syaraf, gangguan pendengaran, dan gangguan yang terdapat pada lingkungan. Risiko jatuh ini bisa meningkat 2-3 kali lipat pada lansia dengan gangguan kognitif dan riwayat jatuh sebelumnya.

Penyebab jatuh pada lansia yang sering terjadi adalah karena kecelakaan di lingkungan seperti jatuh dari tempat tidur. Gangguan dari keseimbangan tubuh, vertigo, gangguan kesadaran dan gangguan syaraf juga dapat menyebabkan jatuh pada lansia.

Pencegahan dapat dilakukan untuk mengurangi risiko jatuh. Langkah-langkah yang bisa diambil untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia yaitu:

- Pemberian vitamin D (dibicarakan dengan dokter)
- Mengurangi bahaya yang terdapat pada lingkungan.
- Meningkatkan alat bantu di dalam rumah.

esiko Jatuh

10 % dari kejadian jatuh pada lansia menyebabkan luka serius seperti perdarahan di dalam kepala dan patah tulang atau fraktur.

- Menyediakan lingkungan yang saling mendukung.
- Modifikasi pengobatan (dibicarakan dengan dokter).
- Melakukan olahraga teratur dan latihan-latihan keseimba-ngan.
- Melakukan pemeriksaan mata dan telinga secara teratur.
- Melakukan follow up berkala.

Jangan lupa sertakan kesadaran bersama dengan anggota keluarga lainnya. Semoga dengan langkah-langkah pencegahan yang kita lakukan bersama dapat mengurangi angka kejadian jatuh pada lansia. **Salam sehat.**

Daftar Pustaka

1. Falls in the Elderly. Fuller G., COL, MC, USA, White House Medical Clinic, Washington, D.C. Am Fam Physician. 2000 Apr 1;61(7):2159- 2168

2. Falls in the Elderly. Tareef A. Can Fam Physician. 2011 Jul; 57(7): 771–776

3. Falls in the Elderly: Causes, Injuries, and Management. Abraham M. K., Fiallos N. 1 Februari 2017. Dikutip melalui https://reference.medscape.com/features/slideshow/falls-in-the-elderly

Oleh :
Angga Pramudita Pudianto,
dr., M. Kes., Sp.PD., FICA
Staf Divisi Kardiologi,
Departemen Ilmu Penyakit Dalam
FKUI- RSCM

Tanya

Dok, bagaimana menyikapi informasi kesehatan yang sering muncul di media sosial ? H, Jakarta

Jawab

Salam sehat,

Ibu yang saya hormati, saat ini informasi kesehatan telah banyak tersedia dan mudah untuk diakses. Namun yang perlu diperhatikan adalah keabsahan informasi kesehatan tersebut. Sangat disayangkan cukup banyak juga tersebar di media sosial informasi "kesehatan" yang mana tidak didasarkan pada pengobatan kedokteran berbasis bukti. Metode pengobatan kedokteran modern saat ini menganut suatu metode ilmiah yang mana pengobatan atau tindakan medis tertentu didasarkan atas bukti penelitian. Seyogyanya seorang dokter dalam memberikan pelayanan kesehatan mengikuti kaidah metode ilmiah tersebut. Saran saya untuk ibu bila mendapati informasi kesehatan di media sosial jangan langsung diterapkan dan disebarkan, namun perlu diteliti keabsahan informasi tersebut. Salah satu tanda suatu informasi kesehatan yang mengikuti kaidah berbasis bukti adalah yang mana pada informasi kesehatan tersebut dicantumkan sumbernya. Namun lebih mudah untuk klarifikasi langsung kepada dokter. Demikian, semoga membantu.

Semoga dapat membantu
Terimakasih

Protein Nabati VS

Protein adalah zat gizi yang sangat penting untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Setiap tingkatan usia tentunya memiliki kebutuhan protein yang berbeda-beda. Mungkin Anda sudah tahu jika ada dua sumber protein yang biasanya dikonsumsi, yaitu **protein hewani** dengan **protein nabati**. Meski sama-sama protein, apa bedanya dari keduanya? Simak dan kenali perbedaan protein hewani dengan protein nabati berikut ini agar lebih bijak dalam mengkonsumi.

Berbagai perbedaan protein hewani dengan protein nabati

1. Untuk hasil yang optimal, tubuh memerlukan semua jenis asam amino ini. Protein hewani seperti daging, ikan, daging unggas, telur, susu dan produknya mengandung lebih lengkap jenis asam amino esensial dibanding-kan protein nabati.

Sebaliknya, makanan protein nabati seperti kacang-kacangan termasuk tahu dan tempe tidak memiliki keleng-kapan jenis asam amino seperti protein hewani, kecuali, protein nabati dari kacang kedelai.

2. Sumber protein hewani punya lebih banyak vitamin dan mineral makanan sumber protein hewani cenderung memiliki zat gizi mikro yang lebih tinggi dibandingkan dengan makanan sumber protein nabati.

3. Protein nabati tidak mengandung kolesterol dan asam lemak jenuh Meskipun sumber protein hewani

Tingginya kolesterol dalam protein hewani dapat menimbulkan resiko terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, obesitas, dan diabetes melitus.

S Protein Hewani

memiliki zat gizinya yang lebih lengkap, tapi Anda harus tetap berhati-hati mengonsumsinya, pasalnya, kebanyakan sumber dari protein hewani mengandung kolesterol dan asam lemak jenuh. Ini yang sangat bertolak belakang dengan protein nabati. Protein nabati tidak mengandung kolesterol maupun asam lemak jenuh.

Mengonsumsi protein nabati justru dapat membantu menurunkan kadar kolesterol darah.

Tingginya kolesterol dalam protein hewani dapat menimbulkan risiko terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, obesitas, dan diabetes melitus.

Meskipun protein nabati tidak mengandung kolesterol dan asam lemak jenuh, Anda juga perlu berhati-hati dengan cara pengolahannya. Jangan sampai pengolahan sumber nabati membuat makanan Anda jadi dipenuhi dengan asam lemak jenuh.

4. Protein nabati bantu menurunkan berat badan. Makan makanan tinggi protein nabati seperti yang dilakukan orang vegetarian, ternyata memberikan banyak manfaat. Penelitian menunjukan bahwa kelompok vegetarian cenderung memiliki berat badan yang lebih rendah dan memiliki tingkat tekanan darah lebih rendah.

Studi lainnya dalam JAMA Internal Medicine 2016, menunjukan bahwa dari hasil perbandingan tiap kelompok dalam penelitian, kelompok orang yang mengonsumsi protein nabati memiliki berat badan yang lebih rendah dibandingkan dengan sekelompok orang yang mengonsumsi protein hewani.

Makanan protein nabati dapat membantu mengontrol berat badan, sebab asupan protein nabati bisa menimbulkan rasa kenyang lebih cepat yang akan hilang lebih lama, sehingga ini sangat baik untuk mengatur jumlah makanan yang dimakan dan cegah kenaikan berat badan.

Anda tetap harus mengonsumsi keduanya dalam jumlah yang dianjurkan. Jangan sampai berlebihan ataupun kurang. Jika memang Anda bingung membagi porsi makanan sumber protein hewani dengan protein nabati, Anda bisa berkonsultasi dengan ahlinya agar mendapatkan asupan gizi yang seimbang diantara kedua jenis protein tersebut.

Masjid Nusantara

Diperkirakan jumlah masjid yang ada di tanah air melebihi jumlah masjid di Arab Saudi. Tidak hanya banyak, beberapa masjid tersebut juga memiliki bentuk yang unik.

Masjid Menara Kudus terletak di desa Kauman, Kota Kudus. Di masjid ini, terdapat sebuah menara yang dibuat menyerupai candi dan telah berabad-abad menjadi ikon kota.

Masjid Menara Kudus

Untuk beradaptasi dengan masyarakat setempat Sunan Kudus mencampurkan budaya hindu dan budha dalam dakwahnya.

Salah satu budaya hindu dan budha yang dapat kita lihat adalah pada menara dan gapura yang ada di Masjid Menara Kudus ini.

Tinggi Menara Kudus ini sekitar 18 meter dan alasnya berbentuk persegi yang berukuran 100 meter persegi. Di dalam menara ini terdapat tangga yang terbuat dari kayu jati yang kemungkinan dibuat tahun 1895 Masehi.

a

Masjid Raya Sumatera Barat

Masjid Raya Sumatera Barat menampilkan arsitektur modern yang tak identik dengan kubah. Masjid ini merupakan masjid terbesar di Sumatera Barat dengan luas 40.343 meter persegi dan berkapasitas 5.000 sampai 6.000 jamaah. Masjid unik di Indonesia yang megah ini terletak di Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat.

Kalau Anda perhatikan gambar di atas, terdapat eksterior berupa kaligrafi dan motif kain songket. Masjid ini dilengkapi beberapa fasilitas pendukung seperti ruang serbaguna, taman, menara, dan lain-lain.

Masjid Agung Sumenep

Masjid Agung Sumenep terletak di Kota Sumenep, Madura. Masjid ini berada di depan alun-alun Sumenep. Masjid Agung Sumenep dibangun oleh Adipati Sumenep, Pangeran Natakusuma I atau Penebamhan Somala pada tahun 1779-1787. Masjid Agung Sumenep dulunya bernama Masjid Jami'.

Sekarang Masjid Agung Sumenep menjadi salah satu landmark Madura. Arsitek Masjid Agung Sumenep adalah Lauw Piango, arsitek yang sama yang membangun Keraton Sumenep.

Ada banyak sekali keunikan di Masjid ini, terutama dari arsitektur dan gapuranya, artistekturnya sendiri merupakan gabungan gaya Persia, Arab, Cina, India, Jawa dan Madura. Dan gapuranya yang bernuansa Tiongkok memiliki beberapa filosofi tersendiri.

Angkor Wat

Ini merupakan tempat wisata andalan utama Kamboja yang menjadi perhatian para wisatawan mancanegara. Angkor Wat yang artinya "Candi Kota" merupakan kompleks candi terindah sekaligus terbesar di Kamboja. Bayangkan saja, luas kompleks Angkor ini setara dengan 76.000 Candi Borobudur kita.

Tidak cukup sehari untuk Anda yang hobi fotografi sambil menjelajahi kompleks candi ini karena luasnya sendiri lebih dari 1000 kilometer persegi. Menariknya lagi, Angkor Wat juga pernah dipopulerkan salah satu film yang sudah sangat terkenal, Tomb Raider.

Untuk masuk ke Angkor Wat, ada beberapa harga jenis tiket. Untuk kunjungan 1 (satu) hari penuh dikenakan biaya 37 USD, untuk kunjungan 3 (tiga) hari penuh dikenakan biaya 62 USD, untuk kunjungan 1 (satu) minggu yang berlaku hingga sebulan dikenakan biaya 72 USD.

Legenda Seribu Candi KAM

Istana Raja Dan Silver Pagoda

Tujuan wisata lainnya adalah Istana Raja Kamboja, yang letaknya di jantung kota Phnom Penh. Istana raja ini begitu menarik sebab selain bangunannya yang indah dan berbentuk khas Kamboja. Jika mengunjungi Istana raja kita juga dapat menikmati keindahan Silver Pagoda yang terletak di sisi istana. Awalnya, bangunan ini dikenal dengan nama .

Sedangkan nama Silver Pagoda mulai tenar karena lantainya yang tersusun dari 5.000 buah ubin dengan bahan dasar perak dan masing-masing ubin adalah seberat 1 kilo. Anak tangga menuju ke Silver Pagoda dibuat dari marmer yang khusus didatangkan dari Italia. Di dalam bangunan ini terdapat patung Budha yang terbuat dari emas dan dihiasi dengan 9584 berlian 25 karat dengan berat 90 kg. Bangunan ini merupakan tempat ibadah resmi bagi Raja Kamboja.

Kamboja akan menawarkan kepada Anda kesempatan untuk melihat candi-candi kuno dan situs terkenal yang tak tertandingi di Asia Tenggara. Kamboja juga memiliki beberapa kota-kota kecil dan desa-desa yang menawarkan kesempatan untuk berpetualang dengan cara yang berbeda. Berikut ulasannya!

Sihanoukville

Di sini, Anda tak hanya mendapat panorama pantai yang indah dan hening. Walaupun banyak resto dan bar, suasana di pesisir Sihanoukville banyak diincar oleh turis mancanegara. Ada banyak pantai untuk bersantai, yang paling terkenal adalah Pantai Occheuteal.

Dari pantai ini, Anda bisa melaju ke pantai-pantai berikutnya seperti Otres, Serendipity, juga Sokha yang merupakan pantai privat Sokha Beach Resort. Ada banyak kegiatan yang bisa dilakukan selain bersantai. Mulai dari mengunjungi candi-candi di sekitar Sihanoukville sampai belanja di pasar lokal. Anda juga bisa langsung berenang, lalu snorkeling atau diving di perairannya.

BOJA

I ♥ ASIA
SPECIAL EDITION

Tuol Sleng Genocide Museum.

Masih di Phnom Penh, objek wisata kali ini adalah Tuol Sleng Genocide Museum. Pada dasarnya museum ini adalah sebuah bangunan sekolah SMA yang pada masa kekuasaan Pol Pot dijadikan sebagai penjara dan tempat penyiksaan. Lebih dari 17 ribu orang pernah masuk dan disiksa di tempat ini dan kemudian dibawa ke tempat pembantaian (Killing Field) di Choeung Ek yang terletak di sekitar 30 menit perjalanan dari Phnom Penh.

Di Killing Field, bisa dilihat bekas-bekas kekejaman Pol Pot melalui sebuah audio tour. Di tempat ini sebanyak 8000 tengkorak dipajang di balik lemari kaca untuk mengenang betapa banyak korban pada masa singkat kepemimpinan Khmer Merah. di sini ditemukan 129 kuburan, di mana sampai saat ini 43 di antaranya masih belum digali dan tetap dibiarkan seperti apa adanya.

Lok Lak

Lok lak merupakan makanan khas Kamboja berupa daging sapi yang ditumis dengan variasi yang berbeda dari setiap kokinya, biasanya ditambahkan sayuran segar seperti selada, tomat, bawang merah, dan irisan mentimun. Daging sapi biasanya direndam semaleman dengan campuran kecap ikan, kecap manis, lemon, lada, dan saus tiram untuk menghasilkan rasa yang khas. Daging sapi bisa diganti dengan daging rusa, daging ayam, atau bahkan tahu. Seperti kebanyakan makanan lokal Siem Reap, Lok Lak akan disajikan dengan nasi, telur goreng, saus, hingga daun selada segar seperti lalapan.

Kini saatnya Anda mencicipi kuliner khas Kamboja! mulai dari warung makan mulai dari pusat kota, warung pinggir jalan, pasar tradisional, hingga hotel mewah atau restoran kelas atas.

Selera Di KA

Nom Banh Chok / Mie Khmer

Nom Banh Chok atau Mie Khmer, mirip dengan Pho Vietnam, biasanya dinikmati sebagai sarapan cepat dan murah. Makanan ini tersedia di sekitar pasar pusat kota Siem Reap, carilah penjaja lokal yang membawa keranjang anyaman yang dikaitkan ke bahu. Semangkuk Mie Khmer harganya antara 0,50 USD dan 1 USD yang terdiri dari mie, daun mint, toge, kacang hijau, bunga pisang, dan mentimun dengan kari hijau berbahan dasar ikan. Pada acara-acara khusus seperti pesta pernikahan dan festival keagamaan, penduduk setempat biasanya mengganti saus hijau Nom Banh Chok dengan saus kari merah.

Khmer Red Curry

Khmer red curry merupakan kari yang memiliki warna merah sangat mencolok tetapi tidak terasa pedas, kari ini berwarna merah bukan karena cabai. Kari ini cocok untuk Anda yang tidak kuat pedas, makanan dengan bahan utama berupa santan kelapa ini mengandung kroeung, yaitu pasta kunyit Khmer yang dibuat dengan sereh, lengkuas, dan kunyit. Biasanya Khmer Red Curry disajikan bersama baguette Prancis, dimasak dengan irisan daging (daging sapi, ayam atau ikan), terong, kacang hijau, dan kentang. Rekomendasi tempat untuk menikmati Khmer Red Curry adalah Khmer Kitchen Restaurant atau Malis Cambodian Restaurant's Kampot dengan harga 22 USD bagi penggemar seafood.

Samlor Machu Trey

Makanan ini begitu populer di kalangan wisatawan Kamboja, Samlor Machu Trey berisi racikan segar, fillet ikan, dan sayuran segar yang lezat, semuanya dimasak dengan kaldu. Rasa yang dihasilkan merupakan perpaduan manis dan asam. Makanan ini biasanya dimasak dalam satu panci kemudian sedikit dibumbui gula, saus ikan, dan garam. Cocok disantap saat makan siang dan makan malam. Beberapa racikannya meliputi ikan, bayam air, bawang putih, serai, seledri, jus asam, toge, dan nanas. Harganya mulai dari 0,75 USD.

MBOJA

Lap Khmer

Lap Khmer sering disebut juga salad khas Kamboja, terdiri dari irisan daging mentah yang direndam dengan jeruk nipis, serai, bawang merah, bawang putih, saus ikan, kemangi, daun mint, kacang hijau, dan lada. Rasa yang dihasilkan sangat menarik, biasanya makanan ini dihidangkan bersama sepiring nasi putih dan cabai segar apabila kamu penggemar pedas. Sebagian besar restoran Khmer menyajikan irisan daging sapi panggang yang sesuai dengan lidah wisatawan. Makanan ini merupakan salah satu makanan yang wajib dicoba wisatawan saat wisata ke Kamboja.

TRAVELING

Merencanakan liburan tidak terbatas oleh usia, banyak destinasi yang bisa kita kunjungi. Bisa ke daerah yang lebih tinggi, pantai, perkebunan, mengunjungi saudara di desa, atau sekedar makan santai di warung lesehan. Hanya saja, perlu diperhatikan beberapa tips berikut ini.

1. Perhatikan prakiraan cuaca, karena cuaca yang tidak kondusif sangat mempengaruhi mood lebih baik pergi saat musim panas, jika terlalu terik, carilah tempat istirahat yang teduh.

Jangan lupa persiapkan jas hujan, payung, baju hangat, dan baju ganti untuk berjaga-jaga jika hujan turun tiba-tiba.

2. Menggunakan alat transportasi yang nyaman. Sesuaikan dengan kondisi kesehatan. Semakin cepat sampai, semakin lebih baik. Kalau ke luar kota, sebaiknya naik pesawat atau kereta. Lalu, menyewa mobil di destinasi tujuan. Jika ingin menyetir sendiri, pastikan memiliki teman untuk bergantian dan tempat untuk beristirahat jika perjalanan jauh.

3. Pastikan destinasinya adalah tempat yang benar-benar ingin kita tuju. Berlibur ke tempat yang benar-benar kita suka akan sangat menyenangkan, jangan sampai kita pergi hanya karena sungkan menolak ajakan teman atau keluarga. Memaksa pergi ke tempat yang tidak kita suka akan membuat perjalanan tidak menyenangkan dan banyak mengomel.

4. Hindari tempat wisata viral di media sosial. Tempat wisata yang sedang viral di media sosial memang terlihat keren, tapi pasti sangat ramai pengunjung. Akan sangat melelahkan kalau pergi ke tempat seperti itu, selain kesulitan cari tempat istirahat, biasanya toilet juga mengantre panjang dan kurang bersih. Wisata alam di tempat luas dan terbuka akan jauh lebih nyaman. Kita bisa duduk piknik menggelar tikar atau membawa kursi santai.

5. Kontrol kesehatan, ingat lutut, tulang punggung, dan persendian kita apakah masih kuat atau tidak untuk berlibur ke tempat yang banyak anak tangga, terjal, dan membutuhkan stamina lebih. Kalau perlu, bawa obat-obatan pribadi untuk berjaga-jaga.

G TANPA PUSING

Kontrol kesehatan, ingat lutut, tulang punggung, dan persendian kita apakah masih kuat atau tidak untuk berlibur ke tempat yang banyak anak tangga, terjal, dan membutuhkan stamina lebih.

6. Kenali diri sendiri, apakah kita tipe orang yang suka menikmati pemandangan alam dan lebih suka ke tempat sepi dan tenang seperti pedesaan, ataukah ke tempat ramai seperti pusat kota ataupun perbelanjaan. Karena tempat tujuan yang tidak sesuai dengan hati tentunya akan mempengaruhi mood kita selama liburan.

7. Bawa makanan atau minuman favorit Tentu saja jangan membawa bekal terlalu banyak, karena akan lebih praktis jika membeli makanan atau minuman ketika diperjalanan ataupun tempat tujuan, namun apabila ada makanan atau minuman favorit yang tidak akan ditemui di tempat tujuan, boleh saja kita membawanya sebagai salah satu mood booster apabila terjadi hal-hal yang kurang menyenangkan ketika diperjalanan. Tetapi, jangan yang memberatkan atau menambah beban ya.

8. Jaga komunikasi dan saling toleransi Apabila berpergian berdua ataupun dengan grup yang lebih besar, penting untuk menjaga komunikasi yang baik. Jujur dengan kondisi kita, ataupun keinginan kita, namun tetap melihat kepentingan bersama.

Jadi, mau ke mana kita? Selamat berlibur ya!

dutagaruda
piranti prima

Providing professional and dependableservices to support customer's business

www.dutagaruda.com

Our Services :

- Front Liner & Receptionist
- Security, Aviation Security
- Learning Center
- Administration & Data Entry
- Airline & Airport Support
- Aircraft Maintenance
- Housekeeping Services
- Call center
- Tour & Travel
- Air Conditioning & Cold Storage Solution
- IT Support
- Recruitment Assessor
- Consultancy of ISO 9001: 2015, ISO 14001: 2015, ISO 45001 :2018, SMK3 PP50/2012, CSMS
- Strategic Planning & BSC
- Consultancy

OUR VALUES

Hospitality
Integrity
Responsive

Find Us

Graha Dutagaruda
Jl. Gunung Sahari I, No. 46
Jakarta Pusat 10410
Telp : 62-21-4219592
(Hunting)